

## ARTICULO EDITADO POR LA REVISTA " INTER-GYM'S "

### AUTOR: JOSE FANDIÑO

Reconocido Presenter Nacional e Internacional,  
Técnico Superior de Aerobic ANEF,  
Entrenador Nacional FEDA Nivel III en Aerobic y Actividades Dirigidas,  
Técnico Superior de Aerobic FEG.,  
Instructor INTERNACIONAL de Aerobic y Fitness por AEROBICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA,  
Profesor del "AVIA INSTRUCTOR TEAM",  
Distinguido con el Galardón NACIONAL "INTER-GYM'S ORO" con MENCIÓN DE HONOR AL MERITO DEPORTIVO 02,  
Autor del libro "MASTER EN TECNICAS DE AEROBIC",  
Director de AFIT DO-MAJO.

# EPIDEMIA DE OBESIDAD EN LOS NIÑOS ESPAÑOLES

## AEROBIC Y FITNESS INFANTIL

*"Preocupante es la situación en la infancia española; en apenas dos décadas, en nuestro país hemos pasado del 5% al 16,1% de niños obesos (entre 6 y 12 años)"*  
(Ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado 2003).

*"De alguna manera, desde nuestros gimnasios, polideportivos, clubes y colegios, podemos hacer mucho al respecto, ya que son cientos de miles de niños y adolescentes los que están en nuestras manos a diario".*  
(Jesús Antoñanzas 2005)

### EPIDEMIA DE OBESIDAD ENTRE LOS NIÑOS ESPAÑOLES

#### CIFRAS

**"Cifras de obesidad y sobrepeso Infantil y Juvenil (de 2 a 24 años) El 13,9% de esta población es obesa y el 26,3% tiene sobrepeso"**

En este grupo de edad, La prevalencia de la obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la pubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

En comparación con el resto de países de Europa, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países Mediterráneos.

En los niños españoles de 10 años la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia. (Agencia Española de Seguridad Alimentaria -AESA- 2003)

#### CAUSAS

Las causas principales de estas cifras en nuestro país son el **"Cambio de hábitos alimenticios -dietas poco saludables-, y el abandono de la Actividad Física"**. Ello supone que se consumen más calorías de las necesarias (una media del 19% más), y no se realiza la actividad física suficiente para consumir ese exceso. (Elena Salgado 2003)

#### LA PREVENCIÓN: LA MEJOR ESTRATEGIA

Para combatir esta tendencia, la Asamblea Mundial de la O.M.S. aprobó (Mayo-2003) la estrategia Mundial sobre **Régimen Alimenticio, Actividad Física Y Salud**, pidió a todos los países que desarrollaran esta estrategia a nivel nacional.

La OMS aceptó que España pilotase una estrategia adaptada a nuestra realidad -la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)- que pudiera servir de modelo a países de nuestro entorno. (AES A 2003)

Si no se toman medidas, se auguran consecuencias dramáticas, por ejemplo, **"que la siguiente generación tenga una esperanza de vida menor que la de sus padres"** (María Neira Presidenta de AESA) 2004)

### OBESIDAD EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

**"Los problemas asociados al exceso de peso son múltiples. Numerosos estudios demuestran una disminución de la autoestima en el niño obeso, especialmente en la adolescencia, y el rechazo social - dentro del grupo de amigos-, en situaciones que exijan esfuerzo (deportes)"**

Además, presentan con mayor frecuencia que sus compañeros de peso normal, alteraciones del metabolismo lipídico: hidrocarbonato (niveles de colesterol elevados), hiperinsulinismo y diabetes tipo II del niño (intolerancia a la glucosa), hipertensión arterial, alteraciones respiratorias (hasta un 30% de adolescentes obesos tienen apnea del sueño) y ortopédicas. Todas estas complicaciones tienden a ser más frecuentes y graves al aumentar la duración de la obesidad y su intensidad.

**"No podemos tampoco olvidar que la obesidad infantil es un condicionante mayor de la evolución hacia la obesidad del adulto, y que ésta se relaciona con una expectativa de vida significativamente menor"**

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas deben iniciarse en la primera infancia, cuando es más fácil, obtener de la familia el apoyo necesario y cuando empiezan a implantarse en las conductas del niño, los hábitos de vida relacionados con la ingesta de alimentos y el ejercicio físico.

**"La obesidad es una enfermedad crónica rebelde al tratamiento. Las posibilidades de éxito del mismo se basan en un programa multidisciplinar que incluya Dieta, Ejercicio Físico y Modificaciones de la conducta"**  
(Dr. Venancio Martínez Suárez 2004)

**"El Aeróbic empieza a ser considerado como una herramienta pedagógica. Adaptando la Actividad Aeróbica al grado de maduración de los alumnos, les ayudará a desarrollarse de forma integral"**  
(Maite Sancho 2005)

### RAZONES POR LAS QUE HA DISMINUIDO EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS

1. Aumento del tiempo que los niños pasan delante del TV.
2. Aumento del tiempo que pasan jugando a juegos estáticos.
3. Mas comodidades en los medios de transporte.
4. Aumento de las horas de estudio.
5. Mayor índice de sociedad sedentaria.
6. Ha descendido la seguridad en la calle.



7. Menor identificación de los padres en las Actividades de sus hijos.
8. Ha empeorado la calidad alimentaria.
9. Ha aumentado el contacto con el tabaco (pasivo) y consumo de alcohol.
10. La educación física es la última prioridad para la escuela.
  - >> Poco tiempo
  - >> Pérdida de tiempo (vestuarios, explicaciones, colas)
  - >> Juegos de eliminación, turnos, etc.
  - >> Profesionales poco preparados.

**Muchos profesores han fracasado (por falta de conocimiento), al intentar aplicar a niños, las mismas sesiones de Aeróbic diseñadas para adultos.**

Las características tanto fisiológicas como psicológicas son muy diferentes, por lo que habremos de adecuar los contenidos del programa a las necesidades y objetivos de los niños.

**"El profesor que se responsabiliza para impartir sesiones de Fitness y Aeróbic Infantil, debe estar formado profesionalmente, se conocedor de los aspectos más importantes del desarrollo evolutivo socio-psico-físico de los niños y adolescentes, y de esta forma, adecuar los contenidos de las programaciones que va a utilizar en sus clases"**

### NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

Este periodo ha sido denominado como el periodo de la **Realidad Exterior**, ya que al tener el niño desarrollados los mecanismos motores y perceptivos, dirige todo su interés concreto a descubrir la realidad de todo lo que rodea.

En estas edades, las preguntas constantes dirigidas a los adultos sobre todo aque-

llo que despierta interés ó curiosidad, hace que también se conozca esta etapa como la del "por que".

### DESARROLLO MOTOR

- Su sistema nervioso al terminar esta fase, ya mantiene unas características muy similares a las del adulto.
- Receptivo a cualquier nueva habilidad que se le indique, realizará esta con soltura y espontaneidad.
- Se afianza la lateralidad en la ejecución de las tareas motrices, que bajo todos los conceptos debe ser respetada.
- Pasados los 6 años, el niño va perdiendo esta rapidez en adquirir habilidades motrices debido principalmente al medio escolar, que le impone tareas más precisas y le reduce en un 70% la libertad de movimientos y, a la necesidad, que surge de hacerse valer y afirmarse como persona.

### RELACIONES AFECTIVAS

**Como rasgo más característico tenemos la aparición del denominado complejo de "Edipo", que se puede definir como la atracción marcada por el progenitor del sexo contrario.**

El descubrimiento de la sexualidad -ya iniciada hacia los tres años-, se manifiesta confusamente a lo largo de este periodo, desembocando, en la diferenciación de sexos. La vida afectiva con relación a sus padres y profesores, atraviesa por situaciones de atracción y rechazo de forma alternativa.

### DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA

**La visión global de los conceptos y la imposibilidad de analizarlos de forma segmentaria, es la principal característica de los niños a estas edades.**



Ellos perciben las nociones, las ideas y las explicaciones de forma global, como un "todo", siendo incapaces de distinguir los elementos que conforman ese "todo" por medio del análisis.

Su pensamiento es discontinuo, el niño pasa de una idea a otra, de una actividad a otra constantemente, su atención no se puede mantener centrada en una sola cosa, circunstancia muy a tener en cuenta en la enseñanza.

**"El egocentrismo es también signo característico a estas edades, todo lo que el niño realiza lo hace a su imagen y semejanza siendo él, el 'centro del mundo' y modelo de todas las experiencias, que se agrava, con la falta de sentido de lo relativo y de juicio autocrítico"**

### FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Da muestras de su madurez cuando es capaz de sacrificar satisfacciones inmediatas por beneficios posteriores ó... cuando se une sentimentalmente con las personas que le gustan y con las que se identifica.

Por el contrario, los desordenes emotivos propios de este periodo, generan en el niño gran cantidad de angustia y ansiedad que se puede reflejar en **trastornos nocturnos, miedo a la soledad ó a la oscuridad ó preguntas sobre la muerte.**

### NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

Este periodo viene marcado principalmente por la salida del niño del ambien-

te familiar para integrarse en un ambiente social más rico como es la escuela.

**"La evolución y el desarrollo de los aspectos básicos, van a sufrir importantes cambios dependiendo de sí el niño en la etapa anterior, ha asistido a jardines de infancia ó guarderías, ó si por el contrario se enfrenta a la tremenda realidad de ser uno más entre tantos, en donde debe de luchar para ser el centro del universo"**

La visión que se tiene de las personas mayores cambia radicalmente, y en especial hacia profesores y educadores, viendo en ellos, a los poseedores de toda la ciencia, del saber y de Los misterios ocultos.

**Este sentimiento de notable inferioridad ante los adultos, hace que se refugie entre los suyos e iguales, lo que hace que ya no vea en ellos rivales que le roben el cariño de los mayores sino una oportunidad para revalorizar su "yo".**

- Su mundo de interés se generaliza, apareciendo los intereses prácticos, al contrario que en la fase anterior. - Los niños desean aprender, pero aun más... presumir de lo que saben.
- Los conocimientos relacionados con actividades de la naturaleza y aventuras son los más destacados.
- El juego que ocupaba toda la vida del niño en la etapa anterior, no desaparece pero... se simultanea con actividades con fines más definidos.



## DESARROLLO MOTOR

La evolución del desarrollo motor, se ve mejorada de forma notable con cambios evidentes, ahora ya pueden analizar los ejercicios complejos y disociar las partes del todo. Se afinan habilidades motrices sin duda mejoradas por la escritura y el dibujo.

- Aparecen como predominantes cualidades físicas como la fuerza, la velocidad de reacción y el equilibrio.
- Atributos locomotores como el salto, tanto de altura y longitud, en carrera y sin carrera, la velocidad y la agilidad.
- La destreza en el manejo de pelotas, los lanzamientos y la precisión son característicos de estas edades, y son elementos a desarrollar.



## DESARROLLO AFECTIVO

Viene claramente marcada por la eliminación del complejo de "Edipo" de la fase anterior.

Hasta que el niño no elimina el miedo hacia el progenitor del mismo sexo, éste, mantendrá la fijación afectiva hacia uno de los dos. **Superado esta crisis, la vida afectiva se estabiliza.**

A los 6 años, el niño defiende su intimidad ante el adulto y a los 9, esto se acentúa de manera que ahora se calla ó... dice de cara a los padres, sólo lo que interesa. **La mentira se convierte a veces en refugio donde esconder la intimidad.**

## DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA

La posibilidad de analizar los conceptos de forma fraccionada aislándolo del "todo" es la nota más característica.

## CONSIDERACIONES

**Debemos aprovechar la posibilidad que tiene el niño de analizar ciertas situaciones, y trabajar con metas a conseguir.**

Debemos a esta edad, iniciar al alumno en las reglas básicas de nuestra actividad, así, como inculcarle las normas de **conducta y comportamiento en el gimnasio.**

Los juegos a estas edades deben ser en grupos generalmente afianzados a los individuos como colectivo y, no destacando a ninguno de ellos. Debemos aprovechar la influencia que tenemos todavía sobre el niño, y dosificar la entrega de conocimientos ya que hacia los 9 años, esta influencia, si no está bien sentada puede tambalearse.

**"La realización de actividades fuera del gimnasio donde se reafirme el espíritu de grupo y colectivo, y la realización de exhibiciones por equipos y grupos, ayudarán a afianzar al niño hacia su paso como adolescente"**

Los conocimientos técnicos adquiridos por los niños, junto con la inclusión en el programa de movimientos complejos... son beneficiosos.

## NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS

**En esta etapa, el niño se transforma en un individuo más socializado, más razonador y más razonable.**

Su autonomía y autodeterminación son notables y, sin embargo, es muy sensible a la opinión del grupo; por todos estos conceptos, a esta fase, se la denomina **"Madurez Infantil"**.

## DESARROLLO INTELECTUAL

Durante estas edades, va poniendo orden y clasificando todos los conocimientos adquiridos con anterioridad y, todos aquellos que vayan adquiriendo. Mejora sensiblemente su lógica y su capacidad de razonamiento.

## DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

**La aparición de los líderes que dirigen la actividad de los grupos que ya están determinados -no por necesidades lógicas como el aula del colegio ó la casa de vecinos, sino por afinidades y simpatías con la particularidad de ser homogéneos respecto al sexo, está muy acrecentada hacia los 12 años.**

**"Los padres y su imagen, decrece por momentos, el niño encuentra en el cine, la televisión, revistas y fuera del hogar, imágenes de adultos más atractivas que las que tiene en casa"**

## DESARROLLO MOTOR

A diferencia de la etapa anterior, en la que introducíamos elementos complejos de forma esporádica, ahora, el niño está capacitado para soportar ejercicios complejos de realización y más exigentes en su ejecución.

## CONSIDERACIONES

**Por el deterioro de la imagen paterna, es probable que canalice su deseo de admiración hacia la figura de su profesora/a, si éste, posee rasgos atractivos y convincentes para imitar, circunstancia muy beneficiosa para la practica de nuestra actividad.**

Como es capaz de plantarse objetivos concretos, las sesiones serán asumidas como algo personal, como una necesidad de superación, haciéndose, por consiguiente, más productivos.

**"Esta etapa es la más adecuada para mejorar su fuerza de voluntad, mediante sesiones más específicas (técnica, circuitos, estilos: Funk, Hip-Hop, Latinos, etc.), sentando así, las bases que puedan hacer un buen competidor"**

- ▶ No debemos de olvidar el juego como soporte de nuestras clases, un juego más específico y con objetivos concretos.
- ▶ Tengamos cuidado en no volcar nuestras frustraciones ó aciertos como competidores sobre nuestros alumnos, que en estas edades, ya destacan por su calidad técnica, y pretendamos hacer de ellos grandes competidores.

- ▶ La competición no es motivante para todos los niños, dado el alto grado de esfuerzo que requiere su entrenamiento. Para una mayoría, debemos de plantear la actividad de forma lúdica.

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- 1) Conocer y aceptar el propio cuerpo y sus posibilidades de movimientos.
- 2) Mejorar la condición física general.
- 3) Mejorar las habilidades y destrezas básicas.
- 4) Tomar conciencia de la propia situación en el espacio y en el tiempo con relación a otras personas y objetos.
- 5) Desarrollo del sentido estético y creativo (imaginación).
- 6) Mejorar las habilidades y destrezas específicas (formas de movimientos, manejo de objetos, etc.)
- 7) Desarrollar las relaciones con los demás participando en juegos de grupos.
- 8) Conocer la realidad deportiva y los recursos y beneficios que esta ofrece a corto y a Largo plazo.
- 9) Aumentar la autoconfianza y autodisciplina (experiencia de trabajo en equipo).
- 10) Aprendizaje de áreas y conceptos establecidos según las edades:  
*Cobres / Números / Alfabeto / Situación en el espacio / El propio cuerpo / Educación vial*
- 11) Jugar
- 12) Desarrollar el sentido musical y el ritmo

### BENEFICIOS

- ▶ La acción del ejercicio favorece la prevención de enfermedades Físicas.
- ▶ Disminuye el **colesterol de baja densidad** (LDL), aumentando el colesterol unido a las **Lipoproteínas de Alta Densidad** (HDL).
- ▶ Disminuye discretamente la **Hipertensión Arterial**.
- ▶ **Diabetes**. Disminuye los niveles de glucosa circulantes.
- ▶ **Obesidad**. La dieta y el ejercicio físico constituyen el mejor sistema de tratamiento para mejorar la **composición corporal y la estética**.
- ▶ Se combate el **Sedentarismo**.
- ▶ Se mejoran las **Enfermedades Neuromusculares** (sistema Muscular y cardio-respiratorio)
- ▶ Mejora de las **Enfermedades Respiratorias** (Asma bronquial, etc.).
- ▶ Mejora la postura.
- ▶ Mejora las **Cualidades Físicas**.
  - 1) *Resistencia Cardiovascular*
  - 2) *Fuerza y Resistencia Muscular*
  - 3) *Flexibilidad*
  - 4) *Agilidad, coordinación y ritmo.*

- ▶ Facilita el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- ▶ **Facilita la practica de hábitos saludables**; Los cuales suelen seguir presentes a Lo largo de la edad adulta.
- ▶ La efectividad de la Actividad Física **ayuda a prevenir y reducir la delincuencia**.

### CAPACIDADES A DESARROLLAR

#### Las capacidades perceptivo-motrices

##### Los contenidos Básicos son:

- ▶ La Percepción Corporal
- ▶ La Percepción Espacial
- ▶ La Percepción Temporal
- ▶ Percepción Espacio - Temporal
- ▶ La Coordinación Motriz
- ▶ El Equilibrio

#### Las capacidades físico-motrices

##### El conjunto de las Condiciones Físicas:

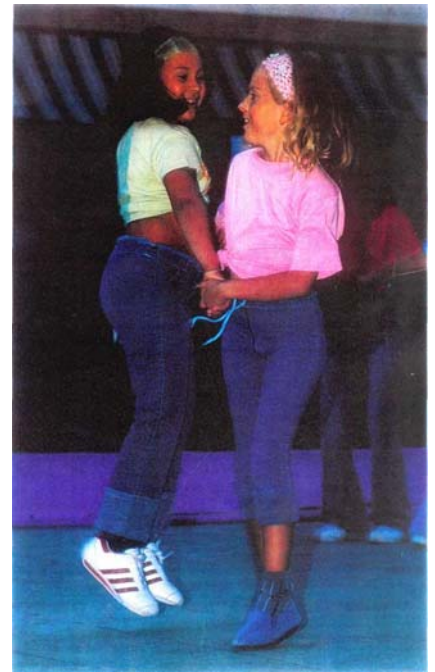
- ▶ Fuerza / Resistencia / Velocidad / Flexibilidad

#### Habilidades motrices

Son las capacidades que se derivan y resultan de la complementación y conjunción positiva de las capacidades básicas. **COL Y VINUESA (1.984)**, se incluyen dentro de ellas a:

- ▶ **LA AGILIDAD:** Es La capacidad de ejecutar un movimiento de forma rápida y precisa.

- ▶ **LA POTENCIA:** Es la combinación de fuerza y velocidad (fuerza explosiva) frecuentemente empleada por Los niños en Los saltos, lanzamientos, golpesos, etc.



## CONSIDERACIONES

### En relación a la actividad

- ▶ No vivas la docencia como una forma de ganar dinero, los alumnos son algo más.
- ▶ Intenta construir un ambiente deportivo y no te limites a la enseñanza de tu actividad exclusivamente.

### En relación a la clase

- ▶ No improvises en las clases, los alumnos lo detectan, es mucho más fácil si se lleva la clase preparada.
- ▶ Debes ser capaz de hacer todas las modificaciones necesarias, e incluso, llegar al cambio total de la programación de la sesión, si ésta, en la práctica no llega a resultar atractiva para los niños. Intentando no salirse demasiado de los objetivos generales previstos.
- ▶ Participa de las clases todo lo que puedas, no te limites a ser observador ó tus alumnos seguirán tus pasos.
- ▶ Motívalos por tus conocimientos, cada día haz algo nuevo ó diferente, eso te mantendrá en constante evolución y te obligará a seguir aprendiendo.
- ▶ Respeta a cada uno de tus alumnos como es y como piensa igual que tu deseas que te respeten, pero no olvides que estas contribuyendo a su formación como persona.
- ▶ Toda la información que des debe ser generalizada, pero preocúpate de corregir individualmente a cada uno, mejorará la calidad de la enseñanza y les hará sentirse importantes.
- ▶ Tu serás el centro de atención, te imitarán y creerán todo lo que digas, no les defraudes.
- ▶ Debes saber ser un espejo donde ellos puedan reflejarse y de los que reúnan una serie de valores como la autoestima, la Voluntad, la comprensión y el respeto hacia los demás y hacia el medio que les rodea, etc.; valores que podamos transmitir sólo con nuestro modo de comportarnos delante de ellos.
- ▶ Evita manifestar sensaciones de cansancio ó malestar, ellos no tienen la culpa.
- ▶ No eludas a los alumnos difíciles, ese carácter agresivo viene producido por angustia ó temor, ayúdales, serás una de las pocas personas que puedan.

- ▶ La voz será tu herramienta de trabajo, haz que conozcan lo que quieres hacer y como a través de ella. A los tonos altos de voz se acostumbran y cuando es necesario no responden.
- ▶ Habla con tus alumnos, pero también escúchales, cuesta más escuchar que hablar, no caigas en ese error.
- ▶ Explicales lo que haces y para que vale, te admirarán por tus conocimientos, y te respetarán por contar con ellos.
- ▶ Hazles participes de tus alegrías, y comparte con ellos sus problemas.
- ▶ No hagas distinciones entre ellos, como no te gustaría que ellos hicieran distinciones con los profesores.
- ▶ Que La afectividad prime en todas tus clases, que éstas sean no una continuación de La vida normal, sino algo especial y bonito.
- ▶ Debes ser consciente de que el niño, cuando llega al gimnasio, viene de pasar un número determinado de horas en la escuela, donde adquiere un cierto nivel de estrés debido a la alta atención y concentración en el

estudio; por tanto, viene en cierta medida a divertirse y desestresarse en su tiempo de ocio, aspecto que no debemos descuidar para no crearle más estrés durante la sesión.

- ▶ Hay que tener en cuenta el nivel físico y técnico de cada niño adecuando los contenidos a cada perfil, de manera que todo el grupo se sienta satisfecho con Las tareas realizadas.
- ▶ Es fundamental saber mantener un equilibrio de exigencias, tanto para que el menos hábil no se agobie y se estanque, como para que el más hábil no se aburra y progrese.
- ▶ Imprescindible saber utilizar a los niños más hábiles para ayudar a los menos hábiles y debe conseguir que ambos grupos acepten aptitudes, ayudando a crear un clima de respeto y compañerismo en el grupo.
- ▶ Los niños son aprendices natos. Ellos aprenden a través del juego. Cuando les proporcionamos el tiempo, la libertad y Los materiales de juego necesarios, ellos se exploran a si mismo de una forma alegre, así como al mundo que les rodea.





## COMO DISEÑAR Y PREPARAR UNA SESIÓN PARA NIÑOS

- ▶ Tener claros los objetivos según
- ▶ Conocer al grupo,
- ▶ Centrarse en temas de actualidad que sean conocidos. e interesen a los niños.
- ▶ Escoger músicas adecuadas a los niños.
- ▶ Presentar la información al niño de forma visual y física (expresamente contacto visual con los niños)
- ▶ Adoptar una actitud adecuada para poder transmitir el mensaje deseado a los niños.
- ▶ Ser innovador y buscar ideas para
- ▶ Pasarlo bien con ellos.
- ▶ Dar incentivos y "recompensas"
- ▶ Contagiar un estilo de vida saludable (hábitos alimenticios, físicos, etc.)

## EL NIÑO Y EL JUEGO

- ▶ "El niño aprende jugando"
- ▶ "El juego, actividad preferida del niño, es vital en su desarrollo"
- ▶ "El juego es un derecho del niño. Fundamentalmente importante en su educación."

### Enfoque psicológico del juego

- ▶ El juego es una actividad propia de la infancia, en la que el niño se concentra con una aplicación extrema que, luego, rara vez se vuelve a encontrar en el trabajo del adulto.
- ▶ Del nacimiento a la edad escolar, a medida que el niño crece, dedica más tiempo al juego, que poco a poco será sustituido por el estudio.
- ▶ El juego se caracteriza por la ausencia de objetivos (no existen objetivos concretos para el niño, pero sí para el profesor que los propone y dirige), y aceptados por los jugadores, mientras que el estudio tiene al menos un objetivo declarado; el aprendizaje, con las limitaciones que el profesor impone al alumno.

- ▶ La ausencia de objetivo aparente del juego es fundamental: el niño juega por jugar y nada más. En la edad preescolar no hay noción de recreo ó de diversión, ya que el juego ocupa la totalidad del tiempo libre.
- ▶ Durante la edad escolar, la función del juego evoluciona: en general se presenta como un gasto de la energía no utilizada, intelectual ó física, que en el adulto se convertirá en deporte ó actividad de ocio.

### Clases de juegos

- ▶ Tradicionales
- ▶ Inventados por los Niñ@S
- ▶ Individuales o Libres
- ▶ Grupales
- ▶ Musicales
- ▶ Juegos Con Utilización De Distintos Objetos Y Materiales



Por José Fandiño: Reconocido Presenter Nacional e Internacional, Técnico Superior ANEF & FEDA en aeróbic y actividades dirigidas. Profesor Internacional titular de Avia Instructor Team. Autor del libro "Master Internacional De Aeróbic" Director de Afit-Domajo. Telf./fax: 986 614 210. E-mail: info@afitdomajo.com  
www.afitdomajo.com  
"Distinguido con el Galardón Nacional InterGym's Oro al Mérito deportivo, año 02".

**La sesión de Aeróbic correctamente adaptada a las diferentes edades puede contribuir en gran medida a conseguir los objetivos que frecuentemente, no cumplen los programas de educación física escolar.**

## CARACTERÍSTICAS DE UNA SESIÓN PARA NIÑ@S

La sesión dirigida a Los niños y a Las adolescentes puede estar formada por "Frasas ó Bloques" coreografiados, basados en temas y músicas infantiles y juveniles ó por fases in-interrumpidas de juegos aeróbicos con objetivos concretos; *desarrollo de la percepción espacial, de la lateralidad, del equilibrio, de la psicomotricidad, etc.*

### EXTRUCTURA DE UNA SESSION

La estructura de la sesión para Aeróbic Infantil, es prácticamente la misma que para adultos. Ahora bien, donde hallamos la diferencia, es esencialmente en los objetivos y contenidos de la misma.

- ▶ **Duración:** va a depender de Las edades del grupo; pero aproximadamente 45 a 50' minutos.
- ▶ **Intensidad:** entre 60 - 70% (depende de las edades)

#### Fase principal:

- ▶ F. Cardiovascular
- ▶ F. Elementos Psicomotores
- ▶ F. Tonificación
- ▶ F. de vuelta a La calma (Cool Down)

#### Fase de Estiramientos y Relax

#### FASE DE CALENTAMIENTO

##### OBJETIVO:

- ▶ Subir la frecuencia cardiaca
- ▶ Aumentar la movilidad articular y muscular
- ▶ Centrar La atención del alumno en la clase

##### DESARROLLO:

- a) Dependiendo de Las edades y características de los alumnos, se pueden elaborar calentamientos:
- b) Con juegos educativos
- c) Con pasos básicos (estilo libre)
- d) Micro coreografías



## FASE PRINCIPAL

Los objetivos y beneficios son  
Los expuestos anteriormente.

## FASE DE VUELTA A LA CALMA

### OBJETIVO:

El mismo que para una fase de adultos

### MATERIALES

#### Ejemplo:

AROS / PELOTAS Y BALONES / BASTONES  
/ MAZAS O ALTERAS / CUERDAS / BALÓN  
MEDICINAL / COLCHONETAS / COJINES /  
ESPALDERAS / BARRA DE DANZA / Step /  
SILLAS / GLOBOS / CARTULINAS / ETC.

## FASE DE TONIFICACION

"Hay muchos ejercicios que permiten  
aumentar la fuerza muscular, y que hacen  
intervenir principalmente la imaginación y  
la utilización del entorno antes de los 6  
años de edad"

Después, se utilizarán diversos elementos  
muy prácticos para continuar con un enfoque  
lúdico (espalderas, barras, picas, cuerdas,  
aros, colchonetas, etc.). Aproximándose a  
los 10 años, el niño podrá utilizar su propio  
peso ó el de un compañero, así como cargas  
ligeras (balones medicinales, step, pequeñas  
alteras).

Los nombres de los ejercicios deben ser  
simulados, haciendo referencias a situaciones,  
animales, objetos, etc. Hay que dejar que  
ellos mismos descubran las posibilidades de  
los ejercicios que van aprendiendo.

## CRECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR

El tamaño muscular aumenta de diferen-  
te manera durante la pubertad entre los  
niños y niñas, siendo en estas últimas  
menor, debido a factores hormonales. **Es  
muy importante tener en cuenta las  
edades del "estirón"**, puesto que si  
hasta los 9 años aproximadamente no se  
distinguen diferencias sustanciales, entre  
los 9 y 12 años las niñas dan su estirón,  
alcanzando niveles de fuerza semejantes ó  
incluso superiores a muchos niños, siendo  
entre los 12 / 13 y los 15 / 16 años cuando  
los niños dan el suyo y empiezan ya a  
comprobarse diferencias de fuerza  
significativas respecto a las niñas.

Esto es importante tenerlo en cuenta  
cuando apliquemos un programa de acti-  
vidades físicas, puesto que podremos  
diferenciar **distintos tipos de trabajo de  
fuerza entre niños y niñas**, pudiendo  
empezar a trabajar ó incidir más en el  
trabajo de fuerza, antes en las hembras  
que en los varones.

## FASE DE EJERCICIOS DE TONIFICACION

"Existen muchos mitos en torno al  
entrenamiento de ejercicios de fuerza  
(fuerza-resistencia) con jóvenes y niños  
en edad de crecimiento, dando por hecho  
que compromete el natural desarrollo de  
sus huesos"

En realidad no se conocen datos científicos  
que apoyan esta teoría. Por el contrario  
la AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
COMITE ON SPORTS MEDICINE, recomienda  
el entrenamiento de fuerza como medio  
para mejorar la salud y el desarrollo mus-  
cular, siempre que se lleve a cabo según los  
parámetros establecidos.

### BENEFICIOS

- ▶ Aumenta la autoestima de los niños
- ▶ Reduce significativamente el riesgo de  
lesiones deportivas
- ▶ Mejora el rendimiento físico
- ▶ Aumenta la densidad ósea
- ▶ Fortalece ligamentos y tendones

"No obstante, debemos tener en  
cuenta que los objetivos de la Fase  
de tonificación en un programa de  
niños no son los mismos que para  
los adultos, lo que no se debe  
pretender es, que los niños entrenen  
como si fueran adultos"

### PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Informe de "AMERICAN COLLEGE OF  
SPORT MEDICINE".

**Hay que estimular a los niños sanos a  
que realicen con regularidad alguna acti-  
vidad física, teniendo en cuenta que hay  
que tomar algunas precauciones al elabo-  
rar los programas de ejercicio, ya que los  
niños son anatómica, fisiológica y psico-  
lógicamente inmaduros.**

- ▶ La primera precaución es siempre si el  
ejercicio es seguro para los niños.
- ▶ Aunque debe alentárseles a que tengan  
actividad física, si no se toman las medi-  
das apropiadas, pueden producirse efec-  
tos perjudiciales, como el síndrome de  
sobrecarga ó lesiones deportivas.
- ▶ Los niños padecen una mayor incidencia  
de lesiones por sobrecarga ó daños en  
los cartílagos epifisarios de crecimiento,  
si el ejercicio aeróbico ó contra resisten-  
cia es excesivo. Se puede disminuir con-  
siderablemente el riesgo de sufrir una  
lesión si se concuerda apropiadamente el  
ejercicio ó la competición, con el tama-  
ño, la madurez y el nivel de capacidad  
del niño.



- ▶ Los datos sugieren que los niños  
pueden  
participar con seguridad en programas  
de  
entrenamiento contraresistencia si están  
elaborados adecuadamente.

### DIRECTRICES Y PRINCIPIOS PARA EL DESARROLLO DE UN PROGRAMA SEGURO DE ENTRENAMIENTO PARA ADOLESCENTES

- ▶ No importa cuan grande, fuerte ó madu-  
ro parezca ser el chico ó chica; recuerde  
que fisiológicamente es inmaduro.
- ▶ Enséñele las técnicas de entrenamiento  
adecuadas para todos los movimientos  
que se hagan en los ejercicios del pro  
grama, así como las técnicas para respi-  
rar adecuadamente.
- ▶ Recalque que los ejercicios deben reali-  
zarse de forma que se controle la  
velocidad y se eviten los movimientos  
balísticos (rápidos y bruscos)

- ▶ Bajo ninguna circunstancia deben emplearse pesos cuando permitan menos de ocho repeticiones por serie, ya que si el peso es excesivo, puede ser potencialmente peligroso y dañar las estructuras óseas y articulares en crecimiento.
- ▶ No se recomienda que la prueba de contra-resistencia se continúe hasta que se sienta cansancio muscular momentáneo.
- ▶ A medida que se van viendo los efectos del entrenamiento, se puede lograr una sobrecarga aumentando inicialmente el número de repeticiones, para luego ir aumentando la contra-resistencia absoluta.
- ▶ Realice una ó dos series de ocho ó diez ejercicios diferentes (con 8 a 12 repeticiones por serie) asegurándose que intervienen todos los grupos de músculos principales.
- ▶ Limite a dos sesiones semana el entrenamiento de fuerza y anime a los niños y adolescentes a buscar otras formas de actividad física.
- ▶ Realice ejercicios en que intervengan todas las articulaciones (en vez de ejercicios con una sola articulación)
- ▶ No sobrecargue el esqueleto y las articulaciones estructurales del adolescente con pesos máximos.
- ▶ Finalmente y quizás lo más importante, todas las actividades para aumento de la Fuerza Muscular deben ser supervisadas y controladas estrechamente por personas adecuadamente preparadas.

### FASE DE ESTIRAMIENTOS

- ▶ El mantenimiento de la flexibilidad permite disponer de la movilidad óptima. Esta constituye un medio de prevención contra los accidentes articulares y también un medio para luchar contra el envejecimiento. *Asimismo preserva la autonomía en los gestos de la vida cotidiana.*
- ▶ El mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad en los niños debe ser muy progresiva. Prioritariamente se deben realizar ejercicios lúdicos relacionados con la noción del disfrute. Se debe de evitar el sufrimiento del niño, siendo la alegría y el entusiasmo los motores del progreso con seguido.

### RELAJACIÓN

Esta tarea es realmente difícil conseguir que los niños realicen de buen grado la fase de Relajación.

#### Debemos de emplear estrategias motivantes:

- ▶ Contracción / Des-contracción
- ▶ Puntos de contacto con el suelo
- ▶ Auto-masajes (El aseo)
- ▶ Con la luz apagada (sueñan) posteriormente cada alumno cuenta su sueño.

### LA MÚSICA

- ▶ La música es un elemento imprescindible para alcanzar con éxito una adecuada motivación en las clases, siempre y cuando su uso sea el correcto.

- ▶ Se podrán utilizar temas de los más actuales, también antiguos, bandas sonoras de cine, temas de anuncios de TV, etc. Pero sobre todo, deben de ser conocidas, alegres y motivantes.
- ▶ La velocidad debe ajustarse a las características motrices de los alumnos, para que puedan ejecutar los movimientos con amplitud y comodidad.

### CONSIDERACIONES

- ▶ La actividad principal de los niños de estas edades es el juego, dejarles jugar, canalizar su actividad y proporcionarles juegos nuevos, acordes con las necesidades de su desarrollo es la tarea esencial de los educadores.
- ▶ Gran parte de la actividad diaria debe girar en torno a los juegos funcionales que posibiliten su adaptación al medio y que le ayuden a conocer su cuerpo y sus limitaciones en la actividad física.
- ▶ Debemos de aprovechar la gran posibilidad que nos presenta el desarrollo motor en esta etapa, para trabajar y enriquecer aspectos básicos en nuestra actividad, el equilibrio, la agilidad y la destreza. Debemos de potenciar la lateralidad.
- ▶ La ventaja de utilizar una sala con espejos; música; distintos materiales en un recinto cerrado y a una temperatura agradable, la suerte que supone realizar nuestra actividad con zapatillas deportivas y una vestimenta atractiva, nos facilita claramente para realizar nuestra labor como docente con plenas garantías.

